

生活リズムチェック 集計結果について

1. 取組を通して

6月に各ご家庭で生活リズムチェックをお願いしました。ご協力、ありがとうございました。本取組を各ご家庭での基本的な生活習慣の確認、見直しの参考にしていただきたいと思います。また、学校としても児童理解の資料として活用させていただきます。

引き続き、今後も子どもたちの規則正しい生活リズムの定着に向けて、学校と家庭が連携していきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

2. 結果と傾向

◆朝食

今回、**97%が「食べている」**と回答していました。多くの子どもたちがしっかり食べてきている様子が見られます。

◆起床時刻

平均して**どの学年も「6:30~7:00ごろ」**に起きているようです。
就寝時刻は学年が上がるにつれて変化していますが、家を出る時刻が決まっているせい、どの学年も「6:30~7:00ごろ」に起きている子が多いようです。

◆就寝時刻

二小の児童の平均的な就寝時間

1年	2年	3年	4年	5年	6年
9:00	9:00~9:30	9:00~9:30	9:00~9:30	9:30~10:00	9:30~10:00

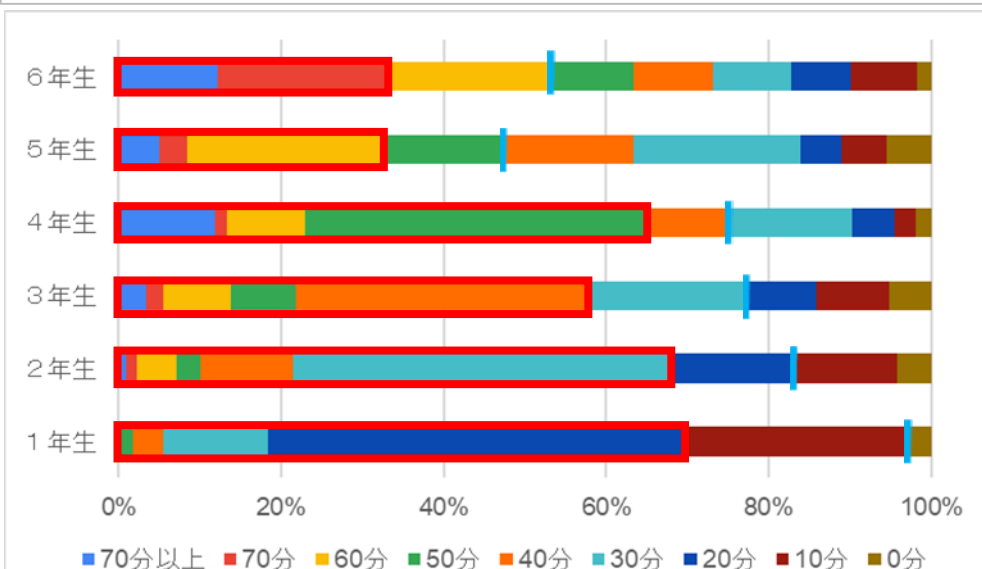
昨年の調査と比較して、就寝時刻が遅くなっているようです。

子どもたちの生活リズムが整っていると、1日を元気に、気持ちよくスタートすることができます。朝食により、脳のエネルギー源であるブドウ糖をとることで、集中力・記憶力・やる気がアップします。ごはん・パン・果物・お味噌汁など、少しでも口にすると学習のスイッチが入ります。夜は、体も脳も休む時間。夜9時までに寝ることで、成長ホルモンがしっかり働きます。毎日同じ時間に寝ることで、朝の目覚めもスッキリします。早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされ、1日がシャキッと始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」がそろえると、子どもたちの心と体はグンと元気になります。学校生活がますます楽しく、安心して過ごせるよう、ご家庭でも生活リズムの見直しを一緒に進めていただければと思います。

◆学習時間

家庭学習時間は、学年×10分+10分が目標です。目標を達成している割合は、**1年70%、2年68%、3年58%、4年65%、5年33%、6年33%**と学年ごとにばらつきがあります。

学習時間を学年×10分で見ると、どの学年も多くの子が達成できています。目標時間の「**+10分**」が一つの壁になっているようです。学習は、内容が大切ですが、ある程度の時間も必要です。習慣になっている学習時間をいきなり大幅に増やすことは難しいと思いますので、まずは学年×10分、そして、学年×10分+10分を目指していきましょう。

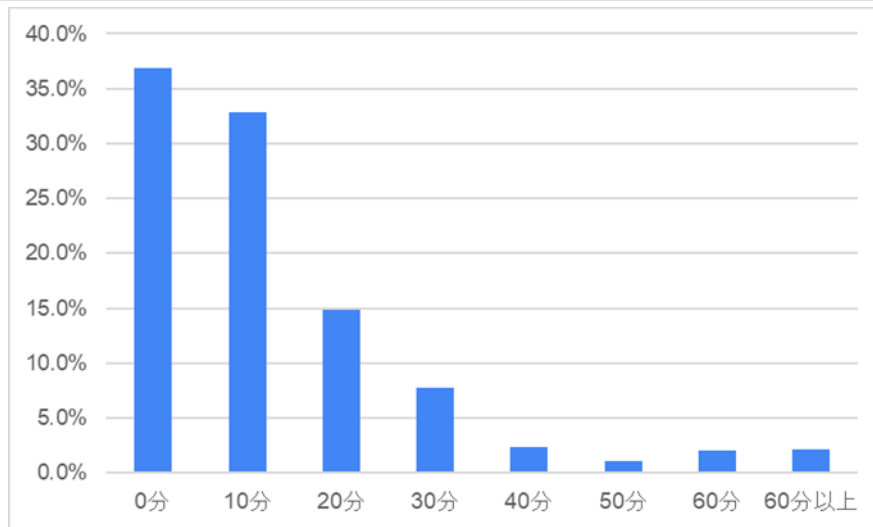


は、
各学年の目標
【学年×10分+10分】
を達成した割合

は、
【学年×10分】
を達成している割合

◆読 書

各学年、家庭で読書をしている子がたくさんいます。一方で、読書時間が0（ゼロ）という回答が気になります。小さい頃に読書の習慣がつくことはとても大切なことです。習慣付けのため、学校の朝読書や学校図書館のイベントなどをきっかけにしてほしいと思います。また、ご家庭でも読書時間を0から5分、10分にする声かけをお願いします。小学生の間に夢中になる本と出会い、「本の楽しさ」を知ってほしいと思います。



3. 児童のコメントから（一部抜粋）

- ◇頑張ろうと思ったことはお手伝いをもっと上手にしたいです。
- ◇金曜日で次の日が休みだからといって遅く寝るのではなくいつもと同じ時間に寝るようにしたい。
- ◇起きた時刻が毎日同じでよかった。お手伝いをもっとがんばりたい。がんばれたことはねるじかんです。あと手つだいをもっとがんばりたいです。
- ◇わたしががんばれたことは、ねるじかんをすこしはやくすることができました。テレビ、ゲーム、スマホの時間をへらしたいです。
- ◇学習時間が25分から30分くらいだったので、次やる時間は40から50分まで学習できるように頑張ります。
- ◇べん強や読書の時間が少なかったのもう少しがんばりたいです。朝早くおきるのをがんばりました。
- ◇もう少し読書をいっぱいしたいです！かてい学習をいっぱいできました！
- ◇お手伝いと運動を頑張れた。読書の時間をもっと頑張りたい。
- ◇いつもより多く本を読めた。17時くらいまでには宿題を終わらせられるようにしたい。
- ◇自分で決めた目標を守れたけど、家で読書した時間、家で学習した時間をもっとふやせたらいいと思いました。次の生活リズムチェックシートが来たら、今回のふりかえりを目標にしたいと思います。
- ◇勉強時間は1時間でできていたけど読書ができていなかったからもう少し頑張ろうと思った。
- ◇もう少し早く寝たい。勉強がたくさんできた。この生活を見返して、手伝いがあまりできていなかったなので今後は頻繁にやりたいと思う。
- ◇お手伝いは簡単なことをしていたから、もっと自分にあっていうお手伝いをしたい。寝る時刻は10時半の時があった。だからもう少し早く寝る準備をしたい。勉強は目標通り出来ていたから良かったと思う。読書時間が0分なので読書をもっとして、読んで学ぶ力をもっとつけたいと思った。
- ◇起きる時刻と寝る時刻を目標に近づけた。これからはもっと勉強したい。
- ◇全体的に良いところと悪いところがあったのでこの「生活リズムチェックシート」をどうして改善していきたいなと思いました。
- ◇頑張れたことは、学習時間が長かったので良かったです。けどお手伝いがあまりできなかったので頑張りたいです。
- ◇これからは勉強の時間を増やすのとお手伝いをしようと思いました。9:00に寝るように時計を見て生活することを頑張ります。
- ◇去年より、勉強をたくさんやることができた。でも、去年に比べて運動があまりできていないので、そこを頑張りたいです。朝起きる時間も早くなったので良かったです。

今回の集計結果や傾向をご覧いただき、普段のお子さんの生活と比べていかがだったでしょうか。夏休み期間中は、生活リズムが崩れがちですが、家庭学習や読書を楽しむ時間を取りやすいかも知れません。夏休みが終わり、もとの生活リズムに戻すときにも今回の結果を話題にいただけたらと思います。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

【主幹教諭 戸根谷】